

Obsah

O autorce	7
-----------------	---

O knize	9
---------------	---

Citlivý start: Jak poznáme vysokou citlivost?	11
---	----

1. ČÁST

Základní informace o vysoké citlivosti: Jací jsou citliví lidé?

Jsem vysoce citlivý člověk?	19
Výzvy: Možnosti rozvoje citlivých lidí	43
Silné stránky: Potenciály vysoké citlivosti	49
Závěr první části	58

2. ČÁST

Zkušenosti a perspektivy: Co prožívají vysoce citliví lidé?

Citlivě silné příběhy: Pravé a autentické	61
Smysly	63
Zdraví	73
Povolání a poslání	93
Vztahy a rodina	119
Volný čas a konzum	144
Přirozené a nadpřirozené	159
Závěr druhé části	170

3. ČÁST

Strategie a impulsy: Co dodává citlivým lidem sílu?

Síla – (jen) otázka postoje?	173
Důvěra – (i) ve vlastní intuici	175
Přijetí – vneste do svého života úsměv	177

Odpuštění – cesta ke svobodě	179
Růst – výstup z komfortní zóny	184
Zaměření – kvalita místo kvantity	187
Vzpruhy – spojení s energií	189
Umění vysoce citlivého života: Jak žijí mistři vysoké citlivosti?	220
Závěr třetí části	232

Světlo majáku: Manifest citlivě silných lidí

233

Osm citlivě silných tezí	235
Inspirace ze světa zvířat	236
Ekonomika a změna vědomí	237
Věda a pravda	239
Moudrost v nás	240

Děkuji!

241

Seznam zdrojů

243

Vydala Grada Publishing, s.r.l.

U Prácheňu 22, 170 00 Praha 7

tel: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6307. publikaci

19

Preklad Iva Muzikova

Odpovědná redaktorka Mgr. Hana Boudková

Grafická úprava a sazba Eva Hradílková

Návrh a zpracování obálky Václav Heger

Fotografie Kathrin Schat

Foto autorky Annetonnie Tessa

Počet stran 256

První vydání, Praha 2016

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Píseňnice

Czech Edition © Grada Publishing, s.r.l., 2016

Cover Photo © Eugene Sergeyev / Shutterstock.com

817

ISBN 978-80-234-2644-0

ISBN 978-80-234-2645-7

ISBN 978-80-234-2646-4